



**Saioa Aginako**  
Psikoterapeuta

## Arrangura kexuka

**A**ste honetan zehar, Eguzki Amandrearen izpiek azkenean lortu dute, behin eta berriz temati saiatu eta gero, hodei sabaiia urratzea, eta, beraien agerraldiarekin, euskaldunon bihotzak berotzeaz gain, gure elkarrietzak nagusietako bat eta kexak barreiatzea lortu dute. Ageria da Euskal Herrian eguraldiak eragin handia duela biztanleon bizitza sozialean, gaia askotan erabiltzen baita, solasaldi txikiatarako zein haserre kanporatzeko. Kexarako gai aproposa dugu, bolarak ibiltzen baita; trumoiak eta tximistak erortzen ez badira, hotza iristen ez delako izaten da; eta ez bakarrik euskaldunok, gizakiok orokorrean alegia, edozein gaia dela ere, kexarako joera dugu. Zer bilatzen dugu, ordea, arranguran?

Arrangurak, alde batetik, barnea husteko aukera ematen digu; modu batean, gustatzen ez zaigunari edo ados ez gaudenari buruz kexaka ibiltzeak lasaitzen gaitu. Aldi berean, erosotasun zonalde

bat eskaintzen digu, konponbide bat behar duen horri aurre egitea ekiditen duena, nahiz eta aldi baterako izan. Arranguran bizitzea erraza egiten zaigu, baita batzuetan erabilgarri ere; kexatzen garenean, besteek gure arazoak konpon ditzaten bilatzen dugulako, nahiz eta horren kontziente ez izan.

**Beste alde batetik, aurretik aipatutako ustezko kontsolamenduez gain, arrangurak ezinegona, biktimizazioa eta norberaren osasun emozionalaren galera ekartzen dizkigu.** Kexatzen garenean, ez gara madarikatzen dugun egoera konpontzen saiatzen ari, kontra; gure inguruan haserre eta ahalezko gatazka sortzen laguntzen ari gara. Bestela, ekarri burura behin eta berriro bere kexak adierazteko zuengana jotzen duen pertsona bat, nola sentitzen zarete jariora eta gero? Horrekin ez dut esan nahi gure arazoak eta desadostasunak norbaitekin partekatzea kaltegarria denik, baizik eta gerora, berriz ere amorrazten edo tristatzen gaituzten bu-

ruhauste berdinekin hurbiltzen bagara, kexatzeaz aparte egoera aldatzeko beste ezer egin ez dugula esan nahiko duela. Beraz, kexatze hutsak ez gaitu gure buruhausteetatik aterako.

Pixka bat gorago esan bezala, kexatzean, hartzaileak gure arazoak konpondu ditzan bilatzen dugu. Baina, akaso, ez gara konturatzen ekintza horrek ezgaitu egiten gaituela; arreta arazoan jartzen baitugu, konponbiderako dauden aukeretan beharrean. Gure kexatzeko joera areagotu ahala, gure emozio, ekintza eta jokabideen ardura eta erantzukizuna besteengan eskuordetzen ditugu. Gure itxaropen, desio eta baldintzen menpe geratzen gara eta, horiek guk espero genuen moduan betetzen ez direnean, egonezina handitu egiten da. Gure beharren asebetetzea gatazkak, arazoak eta ezusteak kudeatzeko gaitasunean datza, eta, hortaz, etengabe kexatzeko joerak, asebetetze hori lortzeko aukerak eta baliabideak urritzen ditu.

**Laburtu nahian, arrangurak ez ditu arazoak edo bizitzaren estutasunak konpontzen, arrangurak gure barnea husten laguntzen digu besterik gabe, eta hori eraginkorra izaten da denboran zehar errepiakorra bihurtzen ez denean, bestela, ez du ezertarako balio.** Arrangurari gogor heltzen diogunean, orduan gure bizitzan ezinbesteko bihurtzen dugu, bizimodu bihurtu arte; eta berari uzten diogu gure mundu emozionalaren jabe izaten. Gure erabakia da, gure barne indarra eta energia bizirik sentiarazten gaituzten ekintzetara bideratzea edo poliki-poliki zimentzen ustea; landareei gertatzen zaien moduan, bizitzeko ezinbestekoa duten ura falta zaienean.

Eta zugar, zer-nolako eragina du arrangurak zure mundu emozionalean? Saiatu zara noizbait horretan arreta jartzen? Horretan pentsatzera gonbidatzen zaitut bada, gaurko egun honetan. •



Arrangurak gure barnea husten besterik ez digu laguntzen.

Raul BOGAJO | ARGAZKI PRESS